

Besorge dir ein paar frische Orangen und presse dir daraus deinen eigenen Orangensaft. Frage jemanden, den du gern hast, ob er/sie dir dabei hilft.

 *abc* Kreuze an und schreibe auf!



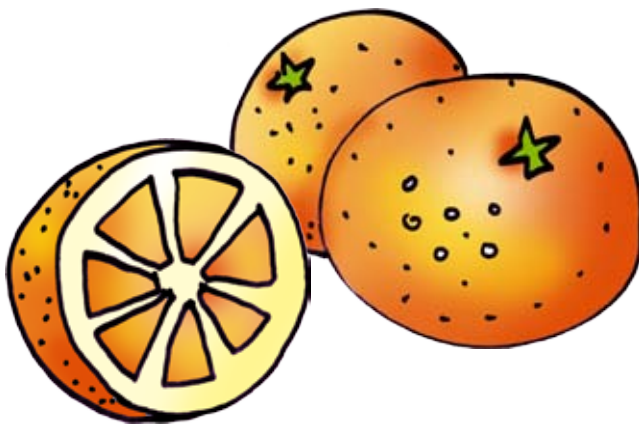
Leckerer Orangensaft

Das brauchst du dazu:

- 2-3 Orangen
- Saftpresse, eine Schale
- Küchenpapier

Das machst Du:

1. Schneide die Orangen mit dem Messer in der Mitte durch.
2. Lege die Orangenhälften auf die Presse und drücke den Saft heraus.
3. Gieße den Saft in ein Glas!
Genieße den Saft ganz frisch.



Hat dir dein eigener Orangensaft geschmeckt? Ja Nein

Hast du dich danach anders gefühlt (z. B. erfrischt, entspannt, nicht mehr durstig, satt)?